

## El sancocho costeño

Odette Yidi David

De los platos más típicos y emblemáticos del campo costeño y de la algarabía familiar, el sancocho es sin duda uno de los favoritos. Esta comida tiene primos en casi todo el continente, y en Colombia así mismo existen diversas maneras de prepararlo según la región. En la Costa, con todo el calor del sol veraniego, este es el plato insignia de los encuentros familiares dominicales. Es un plato típico de celebración, que resucita a los danzantes después de una noche de música y copas, que invita a la reunión, infalible en los paseos, que se sirve bien caliente a la hora del almuerzo, y que si es hecho en leña, es aún más apetecido.



Foto 1. Cocción a fuego de leña

Su origen es un dilema: es vago y confuso tal como la mayoría de los platos que heredamos de la excepcional mezcla entre indígenas, negros, europeos y otros inmigrantes. Sin embargo, existe un consenso entre los costeños acerca de su importancia, significado y autenticidad, pero no de lo más importante: sus ingredientes.

Generalmente, éste suele estar compuesto por un tipo de carne o varios (trifásico como máximo), pescado, o por una legumbre, el guandú. Pero sin duda, en la costa caribe colombiana existe una gran inclinación y preferencia por el sancocho de gallina criolla cocinado a fuego de leña, el de pescados de la zona y el de guandú con carne salada; éste último muy popular durante el Carnaval de Barranquilla.

Entre los ingredientes más comunes del sancocho (aunque pueden variar) están: la mazorca, el plátano verde y maduro, el ñame, la yuca, la papa, la ahuyama, la zanahoria, el cilantro, la cebolla, los tomates, el apio y el ajo. Y lo más curioso de este manjar es que muchos de sus ingredientes, aparte de las carnes, no son oriundos de la región Caribe.

Los acompañantes típicos del sancocho son el arroz blanco, el aguacate, y el agua de panela o la limonada. Después de todo, una sopa bien cargada y caliente debe acompañarse con una bebida igual de refrescante. Sea cual sea su preparación, su historia o la ocasión en la que se disfrute, el sancocho es un símbolo de la gastronomía y la identidad costeña.

A continuación, una de las tantas recetas de este plato típico de la costa caribe colombiana.

### **Sancocho de gallina criolla (Para 10 personas)**

Tiempo de cocción aproximado: 1 hora y 30 minutos

#### **Ingredientes\*:**

2 gallinas despresadas	2 cebollas cabezonas
3 libras de ñame	4 dientes de ajo
5 plátanos maduros	2 ramas de cilantro (al gusto)
1 plátano verde	2 zanahorias grandes (opcional por su toque dulce)
1 libra de papa	Pimienta de olor, sal, comino,
1 libra de ahuyama	condimentos y pimienta al gusto
4 libras de yuca	10 litros de agua
6 mazorcas tiernas	
3 tallos de apio	

*\*Nota. Es opcional la utilización de todos los ingredientes.*

**Preparación:**

Cocer la gallina en agua hirviendo hasta que esté blanda. Retirar la espuma que se forma luego de la cocción. Agregar el maíz y el plátano verde primero en la misma agua y los condimentos, el ajo triturado, la cebolla picada y el apio. Dejar cocer por unos minutos y agregar la yuca, ahuyama, ñame, plátano maduro, la papa y la zanahoria. Verificar el agua, pues esta debe cubrir los ingredientes. Se hecha la sal al gusto. Cuando los ingredientes estén en su punto, el sancocho está listo.

Cuando esté listo, se puede comer todo junto, inclusive con el arroz en el mismo plato de sopa. También, se pueden retirar los ingredientes y servirlos por separados y colar la sopa. El cilantro se puede agregar al final para darle gusto.



Foto 2. Sancocho de costilla